



謹んで新年のお祝いを申し上げます

皆様、新年あけましておめでとうございます。旧年中は当院に多大なるご支援とご協力を賜り、職員一同、心より御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、当院では外来部門において大きなシステム改善を実施いたしました。外来自動精算機の導入に加え、個人情報保護の観点より診療案内表示システムを新たに設置いたしました。従来の外来待合室に新しい仕組みが加わり、皆様にはご不便や分かりにくさを感じられた場面もあったかと存じますが、今後もより円滑な診療・会計が行えるよう、引き続き改善に努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

また昨年は、当院に新たに2名の認定看護師（感染管理認定看護師、摂食・嚥下障害看護認定看護師）、および1名の特定行為研修修了者（末梢挿入式中心静脈カテーテル（PICC）の挿入・管理）が誕生いたしました。

感染管理認定看護師は、病院に関わる全ての人々（患者様・ご家族様・地域の皆様、そして職員）を感染から守り、安全で安心して治療・療養していただける環境づくりを担う専門職です。院内はもとより、地域に向けた感染症予防の啓発活動にも取り組んでおります。

摂食・嚥下障害看護認定看護師は、言語聴覚士と連携し、患者様が安全に「口から食べる」ことを支援する摂食機能療法の中心的役割を担っています。昨年より「摂食・嚥下機能評価入院」も開始し、飲み込みの評価や食事時の注意点、改善方法のご提案などを行っております。食事時のむせこみなど不安がございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。皆様が安心して食事を楽しめるよう、今後とも取り組みを進めてまいります。

これらのスタッフをはじめ、当院では引き続き職員のスキルアップを推進し、より活気ある病院づくりを目指してまいります。引き続き地域の皆様のお役に立てるように頑張っていきたいと思っております。

本年は、これまでの取り組みを更に発展させ、「地域に選ばれ、地域を支える病院」を一層明確に実現していく一年としたいと考えております。病院、通所リハビリテーション、訪問看護ステーション、訪問リハビリテーション事業所、居宅介護支援事業所が連携し、入院から退院、在宅療養まで、地域の皆様のあらゆる場面でお役に立てる体制づくりに努めてまいります。本年も変わらぬご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

院長 三井 健揮



基本理念

私たちは、患者様の命と健康を守るため、安心して適切な医療が受けられ、より信頼される病院を目指し、努力していきます。

1. 地域住民とともに歩み、患者様本位である病院（親しまれる病院）
2. 人々に信頼され、安心のよりどころとなる病院（信頼される病院）
3. 地域の医療機関と連携を図り、活力あふれ躍進する病院（期待される病院）



公立碓氷病院広報委員会

群馬県安中市原市1-9-10
TEL 027-385-8221/FAX 027-385-4905

公立碓氷病院

<https://usui-hospital.jp>

検索

ホームページ



Instagram



@USUI_HOSPITAL

冬季に流行する感染症

感染管理認定看護師 柘植 かおる



寒さの厳しい季節がやってきました。低温・低湿度を好むウイルスにとって、空気が乾燥し、気温が低くなる冬は最適な環境です。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。また、寒さのため体温が低くなり、代謝機能が低下すると免疫力が低下してしまいます。そのため、この時期は、風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症、感染性胃腸炎などの感染症が流行します。

【インフルエンザとは】

インフルエンザの主な症状は、急な発熱（通常38℃以上の高熱）・頭痛・咳・咽頭痛・鼻水・筋肉痛・関節痛などです。

感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染し、全身症状が強いのが特徴です。感染力が非常に強く、特に高齢者や慢性疾患・基礎疾患を持つ方は二次性の肺炎を併発し、重症化することがあります。また、小児では急性脳症が起こることがあり注意が必要です。

高齢者施設・学校・保育園・会社等で集団感染を起こすことがあります。

インフルエンザが疑われる場合、受診の目安として体内のウイルス量が少ないと検出されにくいため、初期症状が現れてから**12時間以降、48時間以内**の受診が望ましいとされています。症状がひどい場合には、この限りではないため早めに受診してください。

【新型コロナウイルス感染症とは】

新型コロナウイルスに感染すると、咽頭痛・咳・鼻水・鼻づまり・倦怠感・発熱・筋肉痛などの症状が出現します。感染した人の咳やくしゃみ、会話でウイルスが排出され、周囲の人の鼻や口からウイルスが入ります。特徴は、発症する前にウイルスを多量に排出し、また感染しても症状が出ないことがあります。そのため、知らずに人に感染させてしまいます。高齢者の方は重症化予防のためワクチン接種をご検討ください。



【感染性胃腸炎とは】

細菌またはウイルスなどの感染性病原体による嘔吐、下痢を主症状とする感染症です。代表的なウイルスとしてノロウイルスによる食中毒があります。一年を通じて発生し、特に冬季に流行します。原因食品としては二枚貝や生鮮魚介類、または二次汚染された調理済み食品があります。ノロウイルスは感染力が強く（ウイルス量100個程度でも感染が成立）、集団発生など問題となります。潜伏期間は24～48時間で主に吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などの症状が出現します。便中や嘔吐物にウイルスが大量に含まれている可能性があり感染対策が重要となります。消毒には塩素系漂白剤などが使用されます。

高齢者や乳幼児は重症化することがあります。

感染予防の基本

こまめな手洗い

色々な場所を触ることで、手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染の原因になることがあります。

アルコール手指消毒はインフルエンザや新型コロナウイルスには効果的ですが、ノロウイルスには効果は不十分です。食事前、排泄後、調理前後は石鹸と流水で手洗いをしましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみがある時は、マスクを着用しましょう。周囲の人にうつさないように咳エチケットを心がけましょう。



栄養科 おすすめメニュー

体の中から温めよう！ 「白菜と生姜のスープ」の紹介

生姜の辛み成分は血行を促進し、体を芯から温める作用があります。

白菜にはカリウムやビタミンCが多く含まれています。カリウムにはナトリウム排出効果があり、高血圧予防の働きがあります。ビタミンCには免疫力向上の働きがあります。

カリウムとビタミンCは水に溶けやすい成分のため、スープなどに活用すると栄養素を効率よく摂取できます。スープで体を内側から温め、風邪をひきにくい体を作りましょう！

<材料>

「白菜と生姜のスープ」（1人分）

- ・白菜：50g
- ・水：150ml
- ・すりおろし生姜：小さじ1/4杯（1g）
- ・鶏ガラスープの素：小さじ1杯（2g）
- ・塩：少々
- ・こしょう：少々
- ・ゴマ油：少々

<作り方>

- ① 白菜を1cm幅の短冊切りにします。
- ② 鍋に水と白菜を入れ、一煮立ちさせます。
- ③ 一煮立ちさせたら、すりおろし生姜、鶏ガラスープの素を入れます。
- ④ 味見をし、塩・こしょうで味を整えます。
- ⑤ 最後に風味付けでゴマ油を入れたら完成です。

全国自治体病院学会が 群馬県で初開催されました！

10月30日(木)～31日(金)にGメッセ群馬にて第63回全国自治体病院学会が開催されました。群馬県では初開催となり、群馬県立心臓血管センターの内藤滋人院長を学会長として「変わりゆく明日の医療 紡ぎ織りなす自治体病院 シームレスな多職種連携をめざして」をメインテーマに掲げ、県内の13施設による自治体病院で学会を運営しました。

当院は栄養分科会を担当し、分科会会長に三井健揮院長、分科会幹事長に上原由美係長（管理栄養士）が就任し、会の運営に力を注ぎました。

栄養分科会は「健康の未来～腸内細菌の秘めたるチカラと可能性～」をテーマに昨今話題となっております「腸活」に焦点を当て、3名の著名な先生方にご講演頂きました。



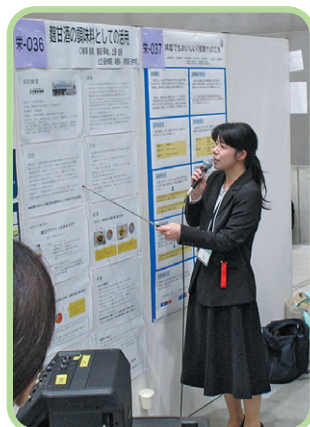
- ・特別講演Ⅰ「麹甘酒のチカラ 麹菌の健康効果について」
演者：倉橋 敦先生（八海醸造株式会社 取締役製造部長）
- ・特別講演Ⅱ「便秘に克つ！腸の大事さ」
演者：重松 隆先生（地方独立行政法人りんくう総合医療センター 腎臓内科主任部長 / 和歌山県立医科大学 名誉教授）
- ・特別講演Ⅲ「人生100年時代の健康長寿対策を考える！～杉田玄白「養生七不可」を腸からひも解く～」
演者：内藤 裕二先生（京都府立医科大学大学院医学研究科 生体免疫栄養学講座 教授）

～講演内容より～

健康な腸内環境では、善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割というバランスが理想的とされている。単なる比率だけではなく、重要なのは腸内細菌の多様性であり、野菜、果物、全粒穀類、ナッツ類、大豆、きのこ類などの食物繊維を豊富に含む食材を積極的に摂取することが大事である。腸の動きを促進させることで便秘改善や腸内環境が整い、様々な慢性炎症の抑制につながる。

また、体内時計が乱れると腸内環境に悪影響が生じるため、1日6～7時間を目安として必要な睡眠時間を確保するよう推奨している。

全ての演者の先生方のご講演が非常に楽しく、あっという間に時間が経過し、聴講者の皆様にとって満足度の高いセミナーとなりました。



また、当院からは看護・看護教育分科会と栄養分科会にて2つのポスターセッションで発表を行いました。

- ・「院内ディケアプログラムが認知機能に及ぼす影響の検討」

発表者：3階病棟 河原 歩（看護師）

- ・「麹甘酒の調味料としての活用」

発表者：栄養科 柳澤 和美（管理栄養士）

当院の各部署からそれぞれの分科会で座長を務め、会を運営するための役割を担いました。

..... がん征圧・がん患者様支援 チャリティーウォークイベント

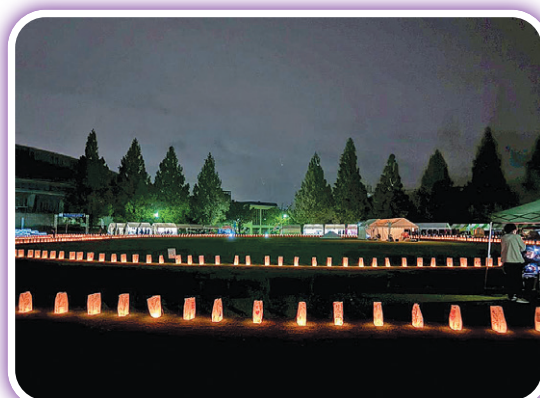
「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2025 ぐんま」に 今年も参加しました！



10月11日(土)～12日(日)にかけて、ALSOKぐんま総合スポーツセンターのふれあいグラウンドで開催された、共に歩き語らうことで生きる勇気と希望を生み出したいという趣旨のイベントである『リレー・フォー・ライフ・ジャパン2025ぐんま』に今年も参加しました。

当院も血液のがんと言われる悪性リンパ腫や多発性骨髄腫等を患っている患者様の治療に力を注いでいます。このイベントに参加することで、患者様やご家族の方々等に少しでも勇気を与えて心の支えになってもらえればとの思いを込めて参加しました。

※ リレー・フォー・ライフは、がんに立ち向かう方々の勇気を讃え、がん患者様やご家族、ご友人、支援者と共に地域一丸となってがん征圧を目指すチャリティー活動です。



リレー・フォー・
ライフのはじまり

1985年、シアトル郊外で1人の医師がアメリカ対がん協会のために寄付を集めようと24時間走り続けたことがきっかけとなりました。24時間走り続けたのは、「がん経験者は、24時間病気と向き合っている」という思いを共有し支援するためでした。その後、リレーイベントは看板イベントとなり、今では世界36か国、約1,800か所で開かれるまでにになりました。



■ 外来診療担当一覧

(令和8年1月1日現在)

			月	火	水	木	金
内科	午前	新患	佐倉 徹	佐倉 徹	根生 義巳	佐倉 徹	佐倉 徹
		再来	松本 久美子 阿部 智志 塩野(第2週) 河村(第4週)	秋葉 徹 三井 健揮 塩野 由紀	阿部 智志 野際 英司	三井 健揮 秋葉 徹 唐澤 正光	松本 久美子 河村 俊英 吉田 泉
	午後	一般	塩谷 大樹(新患) 秋葉・佐倉(再来)	塩谷 大樹(新患) 河村・佐倉(再来)	根生 義巳	佐倉 徹	佐倉 徹
		特殊	小川 真一郎 [腎臓・リウマチ]	櫻井 篤志 ※1 [神経内科] (第1・3・5週)	三井・松本 [血液]	河村・塩野 [血液]	内山 和彦 [腎臓・リウマチ] (第2・4週)
				反町 秀美 [循環器]	長嶋 和明 ※1 [神経内科] (第2・4週)	長又 亮 池内(第2・4週) [腎臓・リウマチ]	真下 大和 [糖尿病] (第1・3・5週)
	透析	午前	吉田・小川	吉田・富田	吉田 泉	長又 亮	吉田 泉
		午後	吉田・小川	吉田・富田	吉田(第2・4・5週) 竹内(第1・3週)	吉田 泉	吉田(第1・3・5週) 内山(第2・4週)
小児科		午前	山田・長谷川	山田・懸川	懸川・長谷川	山田・八木	懸川・群大
		午後	懸川 聡子	山田 思郎	山田 思郎	懸川・長谷川	山田／懸川・群大
外科	午前	一般	中村 正治	吉田(第1・3・5週) 中村(第2・4週)	吉田 美穂	中村 正治	中村 正治
		乳腺・甲状腺	吉田 美穂 ※2	渡辺(第1・3週)※2 堀口(第2・4週)※2			
	午後	一般	鈴木 一設	中村 正治 ※3	高崎総合※4 (第1・3・5週)	中村 正治 ※3	
		特殊		中村 正治 [胃・大腸]		中村 正治 [胃・大腸]	
脳神経外科		午後				高崎総合	
整形外科		午前	高倉 健太 ※5	津久井 俊樹 ※5	田鹿 毅 ※5		荒 毅 ※5
		午後	荒 毅 ※5 (第1・2・3・5週)	齋藤 真幹	高瀬(第1・3・5週) 橋本(第2・4週)	田鹿 毅 ※6	
眼 科		午前	須田 考一	須田 考一	須田 考一 ※7	須田 考一	須田 考一
		午後	須田 考一 ※8		(手術日) ※7	須田 考一 ※8	須田 考一 ※8
耳鼻咽喉科		午前		高橋 克昌		岡宮 智史	
泌尿器科		午前	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田・大井
		午後	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 ※予約のみ	
皮膚科		午後	坂本 優 ※9				齋藤 晋太郎 ※9
歯科 口腔外科		午前	岡田 宗久	岡田 宗久	岡田 宗久	岡田 宗久	岡田・西
		午後	岡田 宗久	岡田 宗久	岡田 宗久	岡田 宗久	西・嶋田(月1日)

- 毎月最初の受診の際は必ずマイナンバーカードまたは資格確認書の提示をお願いします。
- 受付時間は8:30～11:30、13:30～16:30（一部例外あり）
- 休診日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
- 透析は土曜日、祝日も行っています。
- 内科、外科の特殊は専門医による外来です。
- 内科、外科の午後（一般）は初診の方も受診できます。
- ※1 神経内科は完全予約制となります。受診希望の方は事前の連絡をお願いします。
- ※2 乳腺・甲状腺外来の初診の方の受付は10:30までです。
- ※3 火曜日・木曜日の外科の受付は16:00までです。
- ※4 水曜日の外科の受付時間は13:00から15:00までです。
- ※5 整形外科の午前の受付は11:00までです。また、月曜日の午後の受付時間は12:30から15:30までです。
- ※6 木曜日の整形外科の受付は12:30から開始します。また、予約以外の方の受付は15:00までですが混雑状況により予約のみとなる場合があります。
- ※7 水曜日の眼科の午前の受付は11:00までです。また、午後は手術のため完全予約制となります。
- ※8 月、木、金曜日の眼科の午後は急遽手術のため予約のみとなる場合があります。
- ※9 皮膚科は予約患者様のみ診察を行っているため、紹介状をお持ちの方、診察ご希望の方はお問い合わせください。

外来診療担当一覧は今後変更になる可能性があります。最新の情報はホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

編集後記



あけましておめでとうございます。本年の干支は午です。馬は古来より人々の暮らしを支え、また力強く駆ける姿から目標達成や飛躍を象徴するとされています。当院も午年にあやかり、一歩先を見据えた医療へと力強く躍進してまいりたいと思います。皆様にとってウマくいく年となりますように。本年もどうぞ、よろしくお願いします。

広報副委員長 今井力也（4階病棟・看護師）